
100
минут
СОФИЯ ВЕНДРОВСКА
для
красоты
и
здоровья

СОФИЯ ВЕНДРОВСКА

100 МИНУТ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Книга С. Вендровской «100 минут для красоты и здоровья» написана для каждой девушки и женщины. Она заставляет их задуматься о своем образе жизни, здоровье, внешности. Это щедрый источник прекрасных, мудрых советов.

Книга С. Вендровской — это скорее книга-справочник, написанная в необычной манере: советы даются в виде вопросов и ответов, обмена мнениями между двумя подругами: Анной и Иреной. Одна отлично выглядит, хорошо причесана, имеет прекрасный цвет лица и красиво двигается. На другой лежит печать домашних хлопот и забот, плохого настроения и внешней запущенности.

Как же сделать так, чтобы эти хлопоты и заботы не старили женщину.

В своей книге С. Вендровская стремится ответить на многие вопросы, волнующие женщин: что надо делать, чтобы иметь тонкую талию? Как избавиться от плоскостопия и предупредить расширение вен? Как заставить пополнеть худые бедра и икры и, наоборот, как худеть при массивных бедрах? Какие упражнения нужно делать, чтобы иметь хорошую осанку и красивую грудь? Как ухаживать за кожей, волосами?

Читайте и вы получите ответы.

А мужчинам хочется дать хороший совет: не забудьте приобрести книгу С. Вендровской, она будет лучшим подарком для женщины любого возраста!

ТВОЙ АРСЕНАЛ

—Жизнь — не всегда поэзия... Это вечное сражение, правда, на этом поле боя не проливается кровь, но от нас, слабых женщин, этот бой требует предельного напряжения. Мать-природа постаралась вооружить своих дочерей, но одних лучше, а других хуже. Поэтому одним женщинам достаточно лишь слегка прикоснуться пуховкой к лицу, дру-

гие же должны провести час перед зеркалом, работая в поте лица. Однако, как говорится, овчинка стоит выделки.

Но в каждом бою необходимо оружие, поэтому женщина должна всегда иметь под рукой целый арсенал.

Итак, какой же это арсенал?

Жесткая рукавица — ее можно купить в аптеке или сшить самой из жесткого полотенца.

Щетка на длинной ручке — после того как ты помоешь ей спину, ее можно снять с палки и помыть все тело.

2 салфетки — лучше всего из льняного полотна. Размер 30х40 см. Они служат для массажа, переменных компрессов, компрессов из снега.

Щетка для волос — самая лучшая из натуральной щетины.

Щеточка для лица — круглая, маленькая, мягкая.

Щеточка для ногтей.

Зубная щетка.

Расческа.

Маникюрный набор или в крайнем случае щипчики и пилка.

Пемза.

Пульверизатор — лучше всего купить маленький, с нейлоновым резервуарчиком. Им можно пользоваться дома и брать с собой.

Пинцет для поправки формы бровей.

Пуховка из лебяжьего пуха...

Зеркальце на длинной ручке.

Кисточка тоненькая для подкрашивания глаз.

Приборчик для загибания верхних ресниц. Его следует использовать для «больших выходов».

Кроме того, готовясь к сражению, не забудь о «материальном обеспечении». Это:

Мыло — для лица, тела. Его надо выбирать в зависимости от кожи.

Косметическое молочко или сливки для снятия грима.

Вата и лигнин.

Жирный ночной крем.

Дневной крем под пудру.

Пудра — всегда на тон светлее, чем кожа

Румяна.

Губная помада.
Крем для рук.
Одеколон.
Салициловый спирт.
Карандаш для бровей.
Тушь для ресниц.
Перекись водорода.
Лак для ногтей — кому нравится.
Жидкость для снятия лака.
Препарат, уничтожающий запах пота.
Травы — ты должна иметь под рукой ромашку, липовый цвет, розмарин, шалфей, лаванду, хмель.

КАК МЫТЬ ЛИЦО И ШЕЮ

Тщательно вымой руки, прежде чем коснуться лица (в течение дня старайся как можно меньше трогать лицо руками). Теперь, когда у тебя чистые руки, можешь снимать дневной грим. Дневной крем, пудру, тушь, помаду надо сначала «растопить», а потом снимать.

Для этого положи на лицо слой жирного крема или косметического молочка. Ни в коем случае не втирай крем, а только слегка размажь. Через 15 минут ватой или лигнином осторожно вытри лицо. Грим снят. Даже если ты днем употребляешь совсем немного грима, надо перед сном непременно очистить лицо: удалить грязь и кожные выделения (пот, жир), которые накопились за день.

Теперь очередь за водой и мылом. Самым лучшим косметическим средством является дождевая вода или вода из источников. Очень хорошо мыть лицо кипяченой водой, которая гораздо мягче, чем вода из-под крана. Не у всякой женщины есть время кипятить воду, поэтому воду можно смягчить борной кислотой (чайная ложка на пол-таза воды).

И еще одно правило: до 25 лет можно умываться теплой водой, после 25 лет — прохладной (конечно, если кожа не очень жирная).

Мыло я стараюсь купить хорошее и тебе советую не экономить на этом. Очень полезно для лица использовать детское мыло.

Раз в неделю, а летом 2 раза, я мою лицо и шею специальной маленькой круглой щеточкой. Я хорошенько намыливаю ее и тру лицо и шею — начиная ото лба и кончая ключицами. Теперь надо небольшими круговыми движениями. Щеточку надо часто споласкивать и снова намыливать. Ты прекрасно очистишь кожу и одновременно сделаешь легкий массаж.

Ежедневно я мою лицо и шею намыленными руками в прохладной воде, а потом, так как мне уже исполнилось 25 лет (только умоляю, никому не говори об этом), долго споласкиваю очень холодной водой.

Затем я осушаю лицо и шею. Обрати внимание: «вытираю», а «осушаю», прикладывая к лицу полотенце (конечно, безукоризненно чистое).

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КРЕМАМИ

Пока кожа еще влажная, я набираю на три пальца каждой руки немного питательного крема («Спермацетовый», «Ланолиновый», «Детский» или «Янтарь») и обильно смазываю им лицо и шею. Потом я слегка поколачиваю лицо концами трех выпрямленных и сомкнутых пальцев обеих рук в следующих направлениях:

1) от центра подбородка к мочке уха;
2) от углов рта к середине уха;
3) от крыльев носа к середине уха;
4) от центра лба к вискам;
5) от внутреннего угла глаза над бровью, возвращаясь обратно к исходному положению;
6) шею поколачиваю от ключиц вверх, к подбородку.

Кожа на веках требует особенно осторожного ухода. Под глазами я очень легкими движениями поколачиваю кожу подушечками 3, 4, 5-го пальцев по кругу. Глаза, конечно, должны быть закрыты, мышцы полностью расслаблены. Начинай поколачивать от внешнего уголка глаза, вдоль нижнего века, по направлению к внутреннему уголку глаза и снова возвращайся к исходному положению.

Внешние уголки глаз надо стараться постукивать интенсивней, потому что там со временем образуются «лучики». В конце процедуры сложи пальцы лопаточкой и нажимай

ими на веки, также по кругу, каждый раз резко отнимая от век.

Если у тебя наметились зловещие признаки появления второго подбородка, советую срочно начать борьбу с ними. 1—2 раза в день похлопывая кожу подбородка тыльной стороной пальцев (левой рукой справа налево, затем правой рукой слева направо). Можно использовать для этой цели полотенце или салфетку. Смочи среднюю часть полотенца водой или солевым раствором (1 чайная ложка на стакан воды), сложи вдвое, приложи к подбородку и, держа за концы, то натягивай, то расслабляй его.

Не советую тебе употреблять питательные кремы ежедневно. Время от времени давай коже отдыхать, так как она тоже должна дышать порами и выделять естественный жир. Запомни, что вредно как вообще не пользоваться кремами, так и слишком злоупотреблять ими.

ПАРОВАЯ ВАННА

Если у тебя нормальная кожа, советую тебе 2 раза в год делать глубокое очищение кожи—паровую ванну. Если у тебя жирная кожа, надо проводить эту процедуру (раз в месяц. Как это делается?

Наклони голову над глубокой чашкой с горячей водой, накройся махнатым полотенцем или вдвое сложенной простыней, при этом пар из чашки попадает прямо на лицо. Продолжительность ванны 10—15 минут. Сухую кожу перед ванной следует смазать жирным кремом; если у тебя жирная кожа, смажь только под глазами. Если у тебя легкораздражимая кожа, завари паровую ванну на липовом цвете или ромашке. После ванны вымой лицо теплой водой с мылом и затем сполосни холодной.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВСЕ СЛУЧАИ

Наши хлопоты не ограничиваются только уходом за лицом. У кого бедра слишком узкие, у кого слишком широкие. Юбка с трудом застегивается: за зиму отложился жировой слой на бедрах и талии.

ЕСЛИ У ТЕБЯ СЛИШКОМ ХУДЫЕ БЕДРА

Это еще не трагедия, но, когда мышцы слишком слабые и вялые, между бедрами образуется свободное пространство, что выглядит не очень эстетично. Этот дефект особенно часто встречается у молодых девушек, так как у большинства из них слишком худые ноги.

Вот упражнения, устраняющие этот небольшой дефект.

1. Подъем на носки. Поставь ноги на ширину плеч, носками кнаружи. В этой позиции старательно и медленно поднимись на носки, потом медленно опустись. Повтори упражнение 25—30 раз. Чтобы тебе не было скучно, поставь пластинку с какой-нибудь ритмичной музыкой.

2. «Ножницы». Это упражнение надо выполнять надев какую-нибудь тяжелую обувь, например, лыжные ботинки. Ляг на спину, руки вытяни вдоль туловища, ладонями вниз. Подними выпрямленные ноги на высоту 15—20 см. Считая до 8, скрести ноги — левую над правой, правую над левой (колени выпрямлены, мышцы напряжены). Затем положи ноги на пол, минутку отдохни и повтори упражнение. Помни о равномерном дыхании. Сделай упражнение 8—10 раз, постепенно увеличивая количество повторений до 20.

Так же выполни вертикальные «ножницы». Движения делай только в тазобедренных суставах (вверх-вниз), расстояние между ногами около 30 см.

3. Приседание. Встань, пятки вместе, носки врозь. На счет «раз» поднимись на носки, на «два, три, четыре, пять» медленно присядь, разведя как можно шире колени (спина прямая, голова поднята, руки свободно опущены вниз или на бедрах — как тебе удобней). На «шесть, семь, восемь, девять» выпрямись, оставаясь на носках, на «десять» опустись на всю ступню. Когда выполняешь упражнение, старайся как можно сильнее напрячь мышцы, дыши равномерно.

Затем расслабь мышцы ног, согнув их в тазобедренных суставах, и слегка потряси ими. Сделай упражнение 6 раз, постепенно доведи количество повторений до 20

4 Поднимание ног, сидя на стуле Сядь на стул лицом к спинке (как на лошадь). Руками возьмись за спинку стула, локти плотно прижми к туловищу, стопами упрись в пол,

В этой позиции сильно выпрями ноги в коленях, потом опусти их. Напрягая мышцы, повтори упражнение 20—30 раз.

5. Сжимание мяча ногами. Возьми небольшой резиновый мяч, зажми его между щиколотками. Считая до четырех, сильно сожми мяч, на «пять» расслабь мышцы, повтори упражнение 10—20 раз.

6. Сведение ног. Встань, ноги на ширине плеч. Потом, двигая одновременно обе ноги, соедини их вместе. Упражнение это выполнить довольно трудно, но оно очень эффективно. Сначала можешь выполнять это упражнение в специальных суконных туфлях для натирки полов, на скользком паркете. Со временем увеличивай расстояние между ногами в исходном положении. Повтори упражнение 10—40 раз.

ЕСЛИ У ТЕБЯ СЛИШКОМ ХУДЫЕ ИКРЫ

1. Ходьба на носках. Поднимись на носки и иди вперед маленькими шагами, почти не сгибая ног в коленях. Сделай 50—80 шагов.

2. Полуприседы. Встань, пятки вместе, носки врозь. На «раз» поднимись на носки, на «два» немного присядь, колени врозь, на «три» еще выше поднимись на носки, на «четыре» опустись на всю ступню. Повтори упражнение 20—30 раз, время от времени расслабляя мышцы ног.

3. Езда на велосипеде. Если у тебя есть настоящий велосипед, старайся как можно больше ездить на нем — икры приобретут прекрасную форму. Если велосипеда нет, попроси подругу или кого-нибудь из домашних помочь тебе. Упражнение такое: ляг на спину, руки вытяни вдоль туловища, ладонями вниз. Подними ноги вверх, согнув их в коленях. Твой помощник должен встать лицом к тебе и упереться ладонями в твои подошвы. Теперь делай движение как при езде на велосипеде, а твой помощник должен создавать сопротивление. Дыши равномерно, «езди» так 5—15 минут ежедневно.

ЕСЛИ ТВОИ БЕДРА СЛИШКОМ МАССИВНЫ

Сразу должна тебя предупредить, что «увеличить» бедра гораздо проще, чем «уменьшить». Но в этом случае я обе-

щаю тебе помочь, только каждое упражнение надо повторять гораздо чаще, ну и заниматься надо систематически. Через неделю результатов еще не будет видно, но через месяц-другой твои усилия увенчаются успехом.

1. Педалирование. Ляг на спину, ногами выполняй движения как при езде на велосипеде. Но основной упор делай на мышцы бедер. Мышцы ног должны быть совершенно расслаблены, упражнение выполняй в очень быстром темпе. Начни с 40 движений. Постепенно увеличивай темп, доведя количество движений до 150. Раза два отдыхай.

2. Скрещивание ног. Ляг на спину, подними ноги под прямым углом, колени немного согни, мышцы совершенно расслабь. В этом положении движением бедренных суставов скрести левую ногу над правой, затем правую над левой. Упражнение выполняй в быстром темпе примерно 150 раз. Помни о расслабленных мышцах и темпе.

Учти: если ты хочешь «уменьшить» бедра, избегай упражнений на носках, приседаний и напряжений мышц.

Очень рекомендую купить прибор для механического массажа. Бедро массируй от колена вверх.

ЕЩЕ РАЗ О БЕДРАХ

Современная женщина должна следовать неумолимой моде и иметь не бедра и живот, а только намек на них.

Но что делать тем, у кого бедра и живот превышают норму?

Я могу ответить на этот вопрос. Ежедневно упорно заниматься гимнастикой, а также избавляться от лишнего веса.

Вот упражнения, которые тебе помогут в этом.

1. Махи ногой. Встань левым боком к спинке стула (близко), возьмись за спинку левой рукой, это облегчит тебе упражнение. Теперь выполни сильный мах правой ногой вперед, вверх, влево. Поставь носок правой ноги на сиденье стула. Повтори упражнение 10 раз. Затем переставь стул и проделай мах левой ногой. Помни о равномерном дыхании. Старайся как можно активней загрузить мышцы бедер, мах ногой делай как можно шире. Это упражнение способствует похудению бедер.

2. Перекидывание ног. Ляг на правый бок, правую руку согни в локте под прямым углом, ладонью упрись в пол на уровне талии. Энергично оттолкнись от пола бедрами, опираясь на руки. Туловище и ноги на одной линии. Потом опусти бедра и ляг на правый бок. Упражнение повтори 10 раз. Затем ляг на левый бок. Повтори упражнение в другую сторону. Упражнение способствует похудению бедер, ягодиц.

3. Перенос ног. Сядь на пол, согни ноги в коленях и подтяни стопы как можно ближе к бедрам. Ладонями обопрись о пол сзади. В этом положении медленно переноси колени влево и вправо, стараясь коснуться пола. Повтори 10—20 раз. Упражнение способствует похудению бедер.

4. «Ходьба» на ягодицах. Сядь на ковер, выпрями ноги в коленях, руки вытяни вперед, лопатки сведи вместе, голову подними. В этом положении начинай движение вперед: вытяни правую руку и правую ногу движением от бедра, потом выполни это движение левой рукой и левой ногой. Таким образом передвигайся вперед на 2—3 метра, постепенно увеличивая дистанцию. Это упражнение способствует похудению живота и бедер.

5. «Люлька». Сядь на пол, ладони положи около бедер. Сильно напряги мышцы живота. Опрокинься на спину, не меняя положения ног, которые находятся под прямым углом к туловищу. Затем вернись в исходное положение. Раскачивайся таким образом 15—20 раз. Упражнение укрепляет мышцы живота.

6. «Полумостик». Ляг на спину, руки вытяни вдоль тела, ладони сильно прижми к бедрам. На «раз» подтяни колени вверх, не отрывая стоп от пола, на «два» приподними бедра вверх, опираясь на голову и стопы. Сильно напряги мышцы ягодиц, руки прижаты к бедрам. На «три» опусти бедра. На «четыре» выпрями ноги. Дыхание равномерное, упражнение повтори 10—15 раз. Оно укрепляет мышцы ягодиц.

Через некоторое время усложни упражнение.

Ляг на спину, ноги положи на край стула, руки вытяни вдоль туловища, ладонями вниз. На «раз» приподними бедра, напрягая ягодицы, и обопрись на голову и пятки. Руки плотно прилегают к полу. На «два» задержись в этой позиции. На «три» опусти бедра. На «четыре» выпрями ноги.

Помни о дыхании. Повтори упражнение 10—15 раз.

7. Упор на руки. Сядь на пол, ноги соедини вместе, голову подними, спину выпрями. Сделай резкий поворот влево, руками, слегка согнутыми в локтях, обопрись о пол. Одновременно ногами сделай вертикальные «ножницы». Опираясь ладонями о пол, возвратись в исходное положение и соедини ноги вместе. Затем это же упражнение выполни вправо. Упражнение повтори по 5—10 раз в каждую сторону. Не задерживай дыхания. Упражнение покажется тебе сначала сложным, поэтому выполняй его медленно, включая в работу все тело. Упражнение укрепляет мышцы бедер и ягодиц.

8. «Саранча». Ляг на живот, голову запрокинь назад, подбородком обопрись о пол, руки вытяни вдоль тела. На «раз» подними руки (кисти сжаты в кулак, локти выпрямлены) и выпрямленную в колене правую ногу вверх. Сделай в этот момент вдох. На «два» отпусти руки и ногу на пол. Сделай выдох. На «три» подними руки и левую ногу вверх —вдох. На «четыре» опусти ногу и руки — выдох. Повтори каждой ногой упражнение 5—10 раз, подбородок все время упирается в пол. Через несколько дней можешь попытаться поднимать обе ноги одновременно Упражнение укрепляет мышцы спины и ягодиц.

ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ИМЕТЬ ТОНКУЮ ТАЛИЮ

1. Локоть — колено. Встань, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки положи на затылок, локти как можно дальше отведи назад. Из этого положения на «раз» наклонись низко вперед, сильно повернув туловище в сторону и коснувшись локтем колена (правым локтем левого колена, левым локтем правого колена), — **выдох**. Колени все время выпрямлены. На «два» выпрямись, сильно отведя локти назад, — вдох. На «три» наклонись, коснувшись левым локтем правого колена. На «четыре» выпрямись. Повтори упражнение 10—20 раз.

2. Боковые наклоны. Встань левым боком к стулу (дивану) на расстоянии шага. Левой ногой, выпрямленной в колене, обопрись (стопой) о стул. На «раз» наклонись вниз, дотрагиваясь пальцами руки до правой, опорной ноги. На «два» выпрямись. На «три» наклонись вниз—влево, дотра-

гиваясь пальцами руки до левой стопы, которая опирается о стул. На «четыре» выпрямись. Упражнение повтори 5—10 раз. Смени исходное положение, обопрись правой ногой и выполни упражнение в другую сторону столько же раз.

3. Перенос ноги. Ляг на спину, руки согни в локтях, ладонями вниз. Согни правую ногу в колене, перенеси ее влево, сильно повернув бедро, коснись коленом пола. Левую ногу выпрями. Затем вернись в исходное положение, медленно выпрямляя колено. То же проделай левой ногой вправо. Упражнение повтори 10—15 раз каждой ногой.

4. Круговые движения туловищем. Встань, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки на бедрах. Теперь сделай туловищем круговые движения: вперед, вправо, назад, влево. Потом сделай упражнение в обратную сторону. Повтори по 5—10 раз в каждую сторону.

5. Медленные повороты туловищем. Сядь на пол, ноги разведи в стороны, руки вытяни вперед на уровне плеч. Медленно поверни туловище влево до отказа, потом так же медленно поверни туловище вправо. Сделай 6 таких поворотов и ляг на спину, совершенно расслабив мышцы. Повтори серию упражнений 3—4 раза. Помни о равномерном дыхании.

6. Из положения лежа на боку. Это упражнение довольно трудное, но, выполнив его, ты сразу убиваешь двух зайцев: оно способствует похудению в талии и в бедрах.

Ляг на левый бок, левую ногу слегка согни в колене, выдвинув чуть-чуть вперед, правую, прямую, ногу положи на левув щиколотку. Руками, согнутыми в локтях, упрись в пол, ладонь на ладони, лоб положи на руки. Из этого положения на «раз» сядь, одновременно поднимая левую, согнутую, руку над головой, а правой рукой возьмись за щиколотку левой ноги. Правую ногу оставь выпрямленной. Если ты сразу не сможешь достать щиколотки, не огорчайся. Через несколько дней тебе это непременно удастся. На «два» ляг на бок, положи голову на ладони. Помни о равномерном дыхании. Сделай упражнение сначала 3 раза, потом увеличь количество повторений до 10. Затем перевернись на другой бок и помучься еще 3—10 раз.

Упражнение не только уменьшает объем талии и бедер, но и вырабатывает гибкость. Так что советую включить его в утреннюю гимнастику.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ИМЕТЬ КРАСИВУЮ ГРУДЬ

Очень важно, какую форму имеет твоя грудь. Надо о ней заботиться с 14 лет, с ранней молодости. Девочки в этом возрасте должны уже начать носить бюстгалтеры, хотя некоторым кажется, что это слишком рано.

Кроме того, девочек надо приучить после душа или ванны ополаскивать грудь холодной водой. Мыться надо каждый день хотя бы до пояса. Самое лучшее средство сохранить кожу упругой — холодная вода, мышцы упругими — гимнастика.

А теперь упражнение для груди.

1. Описывание кругов плечами. Сядь «по-турецки», руки согни, прижав локти к туловищу, пальцы положи на плечи, лопатки вместе. Теперь подними плечи вверх, потом отведи их далеко назад, вниз и вперед. Так проделай 4 раза, затем 4 раза вниз, назад, вверх, вперед. Повтори упражнение 3—5 раз.

2. Сжимание ладоней. Встань прямо. Ладони сложи перед собой, пальцами вверх, локти на уровне груди. 2 раза на «раз», «два» сильно сожми нижние части ладоней, на «три» поверни пальцы к себе, на «четыре» выпрями ладони, на «пять» опусти руки вниз, на «шесть» сложи ладони перед собой. Упражнение повтори 5—8 раз.

3. Отведение локтей как можно дальше назад. Встань прямо, подними руки (ладонями вниз), согнутые в локтях, так, чтобы они находились на уровне плеч, а пальцы рук выпрями и соедини чуть ниже ключиц. Отведи энергично локти назад: ладони разъединяются, но плечи не опускаются. Это движение проделай на «раз», второй рывок назад на «два». На «три» разведи руки в стороны и отведи назад. (Ни в коем случае не опускай при этом плечи вниз). На «четыре» вернись в исходное положение. Повтори упражнение 6 раз. Темп живой, энергичный. Помни о равномерном дыхании.

4. Поочередное поднимание рук. Встань прямо, ноги соедини вместе. На «раз» подними правую, выпрямленную руку вверх (мышцы расслаблены) и отведи ее за голову, на «два» постарайся еще дальше отвести руку назад, на «три» опусти руку вперед—вниз. То же движение повтори левой рукой. Повтори упражнение 4—6 раз каждой рукой.

5. Поднимание рук. Встань прямо, на «раз» подними выпрямленные руки мягким движением вперед, на «два» разведи их в стороны, на «три» поверни ладони вверх, на «четыре» подними руки над головой и хлопни в ладоши, на «пять» опусти руки в стороны—вниз, на «шесть» вернись в исходное положение. Упражнение выполняй медленно, расслабленно. Повтори его 4—6 раз. Дыхание равномерное.

6. Описывание кругов руками. Встань прямо. Ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Левую руку положи на бедро, правой опиши большой круг (мышцы расслаблены), начиная движение вперед. Упражнение выполняй в быстром темпе. Опиши рукой таким образом три круга на «раз, два, три». Следующие три круга — на «четыре, пять, шесть», начинай с движения назад, то есть в обратную сторону. Потом положи правую руку на бедро, а левой описывай круги. Повтори упражнение каждой рукой 3—5 раз.

7. Движения руками как при плавании стилем брасс. Встань прямо, ноги соедини вместе, руки немного подними вперед—вверх. На «раз» выверни ладони наружу и опусти руки вперед—вниз, локти слегка согни, но не отводи их назад и не опускай (ладони не переходят за линию плеч) — так, как будто бы ты рассекаешь воду; пальцы соедини, ладони поверни назад. На «два» сильно согни руки в локтях, прижми их к туловищу, а ладони к себе — более или менее на высоте шеи, на «три» подними ладони вперед-вверх. Движения на «раз, два», медленные, на «три» — быстрые, но все упражнение надо выполнять плавно, с короткой паузой после «трех». Повтори упражнение 10—30 раз.

Когда научишься выполнять движения руками свободно, можешь делать упражнение с закрытыми глазами.

Дыхание такое: на «раз» втяни воздух открытым ртом, потом сложи губы трубочкой, как для свиста, и выдохни воздух на «два и три». Вдох и выдох делай без паузы.

Очень советую тебе выучить это упражнение. Оно прекрасно укрепляет мышцы груди, вырабатывает правильное дыхание, укрепляет мышцы лица около рта, вырабатывает навык для плавания.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Когда-нибудь у тебя, как и у всякой женщины, начнут образовываться мешочки под глазами. Это явление не обязательно связано с возрастом. В таком случае очень полезно делать компрессы из отвара шалфея (то холодные, то теплые).

Возьми чайную ложку шалфея на полстакана кипятка. Прикрой на несколько минут посуду крышкой, процеди отвар, половину остуди, половину подогрей. Положи два куска ваты в горячий отвар, два в холодный и попеременно прикладывай на 10 минут то холодный компресс, то горячий. Проделывай это через день перед сном. На ночь смажь под глазами камфорным кремом. Через месяц должно наступить значительное улучшение.

ОСЕНЬ У ПОРОГА

—Дни сделались короче, мир отгородился от тебя стеной дождя. Ветер срывает последние листья на деревьях, треплет твои волосы. Цветы осени — астры и хризантемы — клонят головы к земле. Твое же лицо должно всегда цвести, а осенью особенно.

Ни в коем случае не ленись осенью делать утреннюю гимнастику и обтирание, благодаря им кровь быстрей побежит по сосудам, ты почувствуешь себя легкой и гибкой, а холодные порывы ветра не смогут вывести тебя из равновесия.

Прежде всего энергично займись своей кожей, которая слегка загрубела и кое-где потрескалась. С каждым днем она будет бледнеть, в некоторых местах появятся прыщики.

Лицо протирайте отваром из трав. Перед выходом на улицу накладывай на лицо немного дневного крема. Губы подкрашивай помадой или смазывай тонким слоем жирного крема.

Тонкое летнее белье смени на демисезонное. Помни, что поздняя осень представляет опасность и не только для красоты, но и для здоровья.

Ты, наверное, не раз замечала на пляже, что бедра некоторых женщин покрыты чем-то вроде красноватой «гусиной кожи». Это следствие того, что они носили поздней

осенью маленькие трусики. Шерстяная юбка трется об озябшую кожу, и в результате остаются такие памятки. Очень тонкие чулки в прохладные дни тоже не помогают улучшению нашей кожи.

Но оставим ноги в покое и вернемся к лицу. Если летом ты неумеренно пользовалась солнечными лучами, твоя кожа пересушена. Поэтому на ночь надо обильно смазывать лицо кремами, днем пользоваться увлажняющими препаратами, особенно если начало действовать центральное отопление.

Не забывай о масках. На осень рекомендую тебе следующие маски.

ЖЕЛТКОВО-МЕДОВАЯ МАСКА

Положи в чашку 1 желток, добавь несколько капель масла (лучше оливкового) и смешай. Когда смесь загустеет, добавь пол-ложечки меда и опять перемешай. Если смесь недостаточно густа, добавь немного картофельной муки.

Наложи массу пальцами на лицо и шею, не забывая места около ушей. Через 20 минут смой маску прохладной водой с помощью кусочка ваты. Затем как следует умойся холодной водой.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Осенью очень хорошо делать маску из виноградного сока. Она действует так же, как маска из клубники поздней весной.

А знаешь, почему она мне так нравится? Потому что сделать такую маску можно очень быстро. Это идеальная процедура для работающих женщин.

Проснувшись, я протираю лицо тампоном с косметическим молочком, беру 2—3 ягоды, приготовленные с вечера, надкусываю зубами кожицу и натираю соком лицо и шею (можно смазать и веки). 15—20 минут я занимаюсь своими утренними делами, затем смываю маску холодной водой и процедура окончена.

После маски такой, кожа становится атласной, гладкой.

ШЕЯ МОЖЕТ ВЫДАТЬ ТВОЙ ВОЗРАСТ

И снова небольшой экскурс в анатомию. Я хочу поговорить о широкой мышце шеи. Об этой мышце должна знать каждая женщина. Если эта мышца ослабнет, появится второй подбородок, кожа шеи покроется сетью мелких морщин, испортится овал лица, щеки обвиснут.

Это происходит потому, что все мышцы нашего тела так или иначе действуют и только одна постоянно неподвижна. Почему? Сейчас тебе объясню. Почти все наши действия мы выполняем с опущенной головой, при этом широкая мышца шеи совершенно расслаблена. Отсутствие движения ведет к увяданию кожи, ослаблению мышцы.

И тогда шея становится метрикой женщины. Это страшнее, чем морщинки под глазами и около рта, чем руки с выступающими венами, чем пополневшая талия.

Я надеюсь, что грустная картина, нарисованная мной, заставит тебя посвятить время шее и подбородку. Сейчас я опишу упражнения, которые отдалят наступление старости. Результат ты заметишь уже через 1—2 месяца.

УПРАЖНЕНИЯ С ЗЕРКАЛОМ

Это очень простое упражнение, только постарайся его хорошо выполнить.

Сядь перед зеркалом. Для контроля положи пальцы одной руки чуть ниже ключиц, другую руку на подбородок. Затем опусти уголки рта вниз (как будто бы ты выражаешь презрение), причем губы должны принять форму подковы, одновременно напряги мышцы шеи. Если ты правильно выполняешь упражнение, то почувствуешь рукой, как напряглась мышца. В зеркале ты увидишь, как кожа на шее поднимается вверх. Напрягай мышцу несколько секунд, потом расслабляй ее. Ежедневно повторяй упражнение 10—15 раз. Так как ты выглядишь не очень привлекательно, выполняя это упражнение, старайся делать его без свидетелей.

О—У—И

Вытяни губы трубочкой и, сильно артикулируя (можно беззвучно), произноси буквы «О—У—И». Это упражнение также способствует укреплению широкой мышцы шеи.

ПЕРЕМЕННЫЕ КОМПРЕССЫ

Приготовить 2 миски — с холодной и горячей водой. В каждую вложи салфетку, сложенную вдвое.

Возьми холодную салфетку, слегка выжми ее (так, чтобы не капало), расправь и приложи к подбородку, хорошенько натянув, чтобы салфетка плотно прилегала к шее. Затем положи ее назад в мисочку и приложи горячую салфетку. И так делай переменные компрессы 10 минут. Горячую воду надо подливать. Процедуру эту повторяй каждые 2—3 дня. Салфетки ополосни в горячей воде и высуши. Процедура эта — своеобразная гимнастика кровеносных сосудов, которые от горячего расширяются, а от холодного сужаются.

ПОХЛОПЫВАНИЕ ПОДБОРОДКА

Сложи салфетку вчетверо, смочи в холодной воде и слегка выжми. Затем правой рукой возьми за уголок и похлопай салфеткой довольно сильно по подбородку и нижней части щеки. Похлопав так 10—15 раз, переложи салфетку в левую руку и похлопай по нижней части правой щеки и подбородку.

Советую тебе при чтении не класть книгу на стол или, что еще хуже, на колени. Помести книгу на высоте глаз на расстоянии 30 см. Когда идешь, держи голову высоко, старайся смотреть прямо перед собой.

ПОЛУЧАСОВЫЕ КОМПРЕССЫ

Для компресса приготовь вату, кусок пергамента, эластичный бинт, питательный крем для лица.

Шею и подбородок протри косметическим молочком, затем вотри немного крема, намочи вату увлажняющей эмульсией и положи на подбородок и шею. Накрой вату кусочком пергамента и завяжи подбородок и шею эластичным бинтом (через голову). Через полчаса сними компресс и сполосни лицо и шею холодной водой.

Эту процедуру проделывай 1—2 раза в неделю.

КАК ПОХУДЕТЬ?

Как можно меньше ешь хлеба, сладостей. Хлеб должен быть черствый, по возможности грубого помола. Яблоки

можешь есть без всяких ограничений, особенно полезно съесть яблоко перед сном.

Если ты хочешь немного похудеть без ущерба для здоровья, ограничить потребление жиров, изделий из свежего теста, углеводов (я имею в виду конфеты, какао, пирожные). А чтобы голод не донимал тебя, ешь больше овощей, фруктов, отварное или тушеное мясо, пей обезжиренное молоко.

Это мой первый совет.

Второй совет — как можно больше движений: гимнастика, прогулки (ежедневно!) в быстром темпе.

Третий совет — ни в коем случае не ложись отдыхать, не садись читать книгу или газету после обеда, лучше выйди на прогулку, вымой посуду (эту ежедневную скучную обязанность гораздо приятней выполнять, зная, что ты преследуешь благородную цель — похудеть) или выполни другую несложную физическую работу.

Ужинай самое позднее в 19 часов, перед сном выйди на прогулку. Следуя моим советам, ты не сразу увидишь результат, но наберись, терпения, и через несколько месяцев весы покажут, что ты похудела на несколько килограммов.

— Я понимаю, что ты предлагаешь простой способ похудеть, но ждать несколько месяцев. . — Ирена сделала недовольную гримасу. — Мне бы хотелось быстро похудеть. Что для этого надо сделать?

— Ты, однако, упрямая. Как ты не поймешь, что даже после самой лучшей диеты ты все равно за несколько дней наберешь те же килограммы. Организм возьмет свое! И врачи не рекомендуют увлекаться диетами. Это плохо отражается на здоровье.

— Почему же в журналах и газетах все время появляются разные диеты, которые рекомендуют сами врачи?

— Специально для таких упрямиц, как ты. Это лучше, чем «одна моя приятельница сказала, что тетя ее приятельницы похудела на 31 килограмм за неделю. Она ела...» Такими доморощенными диетами можно нарушить обмен веществ, и ты до конца жизни будешь обречена на сухарики протертые супы, каши. Лучше последовать совету квалифицированного специалиста.

— Вот и посоветуй мне какую-нибудь хорошую диету.

— Хорошо. Но обещай мне, прежде чем сесть на диету, посоветоваться со своим лечащим врачом.

— Клянусь!

— Ну, слушай.

Понедельник — маленький сухарик.
Вторник — маленький помидорчик.
Среда — горсточка овсяных хлопьев (без воды).
Четверг — тертое маленькое яблочко.
Пятница — хвостик небольшой рыбки.
Суббота — полстакана компота.
Воскресенье — кремация.

Ирена обиженно сказала:

— Ты надо мной смеешься, а я тебя серьезно спрашиваю, для меня это, может быть, вопрос жизни и смерти.

— Ну ладно, не сердись. Запиши:

ШВЕЙЦАРСКАЯ ДИЕТА

Автор этой диеты — доктор Демоль, известный швейцарский диетолог.

Лучше всего применять эту диету летом или осенью, когда много овощей и фруктов.

200—300 г. постного мяса (отварного или тушеного) или рыбы;
2 яйца;
50 г сахара (7 ложечек полных);
2 стакана обезжиренного молока;
50 г творога нежирного, 100—150 г хлеба грубого помола;
100 г картофеля или мучных блюд;
50 г масла;
сколько угодно овощей и фруктов.

ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ КРАСОТЫ

2 полные ложки овсяных хлопьев;
6 ложек кипяченой холодной воды;
3 ложки кипяченого молока (холодного);
1 ложка сахара;

1 большое яблоко;
сок из одного лимона.

Готовится салат так: залей овсяные хлопья водой и оставь их на час. Затем добавь молоко, сахар и натертое на крупной терке вместе с кожицей яблоко. Выжми сок из лимона— и салат готов.

— Прекрасно! — воскликнула Анна. — Как раз этого рецепта я не знала.

— Я слышала, что этот салат очень полезен для кожи, волосы также становятся эластичными и пушистыми. Не знаю только, правда ли это.

— В этом, Ирена, ты можешь сама легко убедиться. Возьми и попробуй есть такой салат, скажем, в течение месяца. А чудес здесь никаких нет. Просто в состав салата входят минеральные соли, витамины группы В и органические кислоты (в овсяных хлопьях), витамин С (в лимоне и яблоке). Кроме того, сырые овсяные хлопья улучшают работу кишечника.

АМЕРИКАНСКИЙ САЛАТ КРАСОТЫ

5 ложек овсяных хлопьев;
5 ложек кипяченой холодной воды;
2 ложки молока или сладких сливок;
1 ложка меда (можно и две);
4—5 лесных орехов.

Этот салат готовишь так. Овсяные хлопья на ночь заливаешь водой. Утром добавляешь ложку молока или сливок, мед и рубленые орехи. Все это старательно смешиваешь и съедаешь очень медленно, хорошенько прожевывая, вместо первого завтрака. И так делаешь каждое утро целый месяц, а потом сама себя не узнаешь в зеркале.

Не могу тебе, к сожалению, сказать «приятного аппетита», так как это совсем не вкусно. Но тут надо прявить силу воли. И потом ко всему можно привыкнуть — самое трудное первые три дня.

И еще один совет. Если у тебя мало утром свободного времени, пока жуешь салат, занимайся делами, одевайся, подкрашивайся.

Могу порекомендовать тебе еще одну диету, правда особенно от нее не похудеешь, но талия уменьшится на 2—3 см.

ПРЕДПРАЗДНИЧНАЯ ДИЕТА

Эту диету советую тебе применять перед праздником. Например, если, примеряя новогоднее платье, ты вдруг видишь, что в талии оно никак не сходится, затяни потуже поясок и ограничь свой дневной рацион 4 яблоками, 1 лимоном, куском постного мяса, 3 сухариками.

Если на следующий день сантиметр не покажет изменений, стисни зубы и поголодай еще один день.

И еще одна диета. Она заключается в том, что ты исключаешь из своего рациона изделия из теста, соль и не пьешь во время еды.

В воскресенье взвесься, а с понедельника садись на диету.

ДИЕТА МОЕЙ БАБУШКИ

1-й завтрак — стакан несладкого чая или чашечка черного кофе (можешь положить немного сахара);

2-й завтрак — 40 г сыра;

Обед — яйцо вкрутую, 120 г мяса, поджаренного на сухой сковородке, 20 г сыра;

полдник — как 1-й завтрак,

ужин — 120 г мяса, овощной салат на растительном масле, перед сном стакан отвара мяты (чтобы снять нервное напряжение).

Через 7 дней ты убедишься, что сбросила 3—4 кг. Если ты все еще не в норме, через 2 недели повтори диету.

КОГДА НАСТУПАЮТ МОРОЗНЫЕ ДНИ

— Знаешь, какое я сделала открытие? Мороз и ветер гораздо сильней высушивает кожу, чем самое жаркое солнце, — сказала Ирена, искоса взглянув на свою приятельницу.

— Угу, — буркнула Анна, считая петли толстого лыжного свитера. Потом она отложила вязанье и сказала: — Действительно, у тебя кожа шелушится, как вареная фасоль. Интересно, как ты это делаешь?

— Как это я? Мороз и ветер, ты хочешь сказать?

— Да, но с твоей помощью!

— Да нет, ничего такого я не делаю.

— То-то и оно, что ничего не делаешь. А надо делать. У тебя нормальная кожа, даже суховатая. Поэтому утром

умывайся за час до выхода на улицу. А когда наступают трескучие морозы, и вовсе не умывайся, а протирай лицо ваткой, смоченной в косметическом молочке. Затем, старательно осушив лицо полотенцем, обильно смазывай его питательным кремом (ланолиновым или хлоровилловым), особенно густой слой клади пд глазами. Запомни: при температуре ниже нуля нельзя употреблять увлажняющий крем.

Перед самым выходом можно слегка припудрить лицо, что также предохранит кожу от мороза.

Если ты находишься в горах и собираешься на лыжную прогулку, наложи на лицо дополнительную порцию питательного крема, независимо от того, морозная погода или нет.

Кстати, советую тебе подкрашивать губы только вечером. Когда ты катаешься на лыжах, подкрашенные губы выглядят на обветренном лице смешно и жалко Но вернемся к твоему пострадавшему от мороза и ветр«. лицу.

ДОМАШНИЙ КАМФАРНЫЙ КРЕМ

Перед сном сполосни лицо холодной водой и вотри в кожу камфорный крем, который ты можешь сделать сама. Возьми:

50 г. несоленого жира,

50 г. камфарного масла

Распусти жир на пару, как следует смешать с камфарным маслом, передай смесь в чистую баночку и остуди.

Намного трудней ухаживать за жирной кожей, при которой на лице часто появляются красноватая сыпь и угри. Лицо надо мыть 2 раза в день прохладной кипяченой водой с салициловым мылом, вечером протирать отваром хвоща, который подсушивает кожу.

Столовую ложку хвоща залей стаканом холодной воды и кипяти 20 минут, затем процеди, и отвар готов.

Угри протирай ваткой, смоченной салициловым спиртом и накрученной на спичку. В сильные морозы под пудру накладывай крем для жирной кожи.

Если на лице появятся красноватые пятна и ты почувствуешь зуд, протирай это место борноцинковым раствором.

Зимой, когда нам так не хватает солнца и витаминов, попробуй сделать такие маски.

ТВОРОЖНАЯ МАСКА

Возьми 2 ложки свежего творога, разотри с сыром желтком и добавь несколько капель перекиси водорода. Масса должна быть без комков и не слишком густая. Наложи ее на лицо и шею. Через 10—15 минут смой маску прохладной водой, затем сполосни лицо совсем холодной водой. Зимой кожа приобретает сероватый оттенок, а такая маска оживляет ее, делает немного светлей.

ДРОЖЖЕВАЯ МАСКА

Возьми 30 граммов свежих дрожжей, измельчи их, подогрей в ложке несколько капель меда и перемешай с дрожжами. Затем хорошенько разотри массу, чтобы она не была слишком густой. Если кожа сухая, добавь несколько капель оливкового масла. Наложи эту маску на лицо и шею на 15—20 минут, затем тепловатой водой смой маску и сполосни лицо холодной водой. Дрожжевая маска делает кожу более упругой.

КОМПРЕССЫ ИЗ СНЕГА

Холод сохраняет не только пищевые продукты, но консервирует и женскую красоту.

Одна дама при дворе Людовика XIV славилась своей ослепительной кожей, хотя сплетни утверждали, что она уже давно не первой молодости. Так вот эта дама приказывала слугам каждую ночь ставить около своей постели три таза со льдом.

Мы не придворные дамы и не можем себе позволить такие выкрутасы, но использовать снег в наших силах.

Вся процедура занимает около 8 минут и дает прекрасный эффект — кожа разглаживается, приобретает приятный розовый оттенок.

Делается это так. С балкона или окна набери полную пригоршню чистого снега, высыпи его в салфетку, концы которой закрути. Среднюю часть салфетки со снегом довольно плотно прикладывай к лицу и шее. Причем не забудь верхние веки и подбородок. Прикладывай до тех пор, пока лицо не замерзнет.

Процедуру эту можешь делать рано утром, когда проснешься и еще не смыт ночной крем, или перед сном.

Такие компрессы очень полезны. Даже если у меня кончается снег на балконе, я с вечерней прогулки в полиэтиленовом мешочке приношу домой чистый снег.

И, наконец, переходим к нашим покрасневшим сухим рукам.

Руки краснеют обычно от мороза. Могу дать тебе несколько рецептов, чтобы избавиться от такого неприятного явления:

1) намочи руки в воде, слитой с отварной картошки;

2) намочи руки в отваре сельдерея (средней величины сельдерей отваривать в 1 литре воды 1,5 часа);

3) делай переменные ванночки — то горячие то холодные.

Чтобы не обморозить руки, не выходи на улицу сразу после мытья. Сначала вотри немного крема для рук.

Моя бабушка, у которой всегда были красивые и гладкие руки, если она их обмораживала, использовала такой крем:

1/4 часть глицерина, 1/4 — лимонного сока, 1/4 — аммиака, 1/4 — одеколона.

Потом она ложилась спать в бумажных перчатках.

Если ты обморозишь ноги, можешь все процедуры, которые я тебе рекомендовала для рук, применить для ног, с той только разницей, что надень не перчатки, а носки.

Очень полезно утром обтирать ноги холодной водой, а потом растирать их жестким полотенцем.

ТВОИ ВОЛОСЫ ЛЮБЯТ...

чтобы их каждый день причесывали щеткой перед сном 5—10 минут во всех направлениях. Они будут густыми, блестящими, их будет легко укладывать.

Мыть голову надо 1 раз в 8—10 дней яйцом. Разбей в стакан 1 яйцо и 1 желток, налей теплой воды, непрерывно помешивая яйца, чтобы они не свернулись. Волосы намочи горячей водой. Наклони голову над тазом, полей яйцом и сильно вотри пальцами в кожу головы. К яйцу, которое стечет в таз, доливай горячей воды понемногу и снова втирай в кожу головы. Потом как следует сполосни голову проточной водой, расчесывая волосы гребнем или щеткой.

Если ты хочешь укрепить корни волос, вымой голову одним яйцом по способу, описанному ранее, и сполосни волосы. Потом вотри желток в кожу и оберни голову толстым махровым полотенцем. Через 10 минут сполосни волосы.

Если моешь голову мылом или шампунем, сполосни волосы водой, добавив лимонный сок. Если нет лимона добавь уксус. Но еще раз сполосни волосы чистой водой.

Как только у тебя появится возможность, мой волосы дождевой водой. Если ты намочишь волосы морской водой, непременно сполосни их потом пресной.

Если у тебя слишком сухая кожа головы, ты часто делаешь химическую завивку или перманент, мажь голову репейным маслом. Волосы снова станут мягкими.

Постоянно подстригай кончики волос, чтобы они не секлись. Старайся, чтобы волосы были красивой рамой для лица и украшением, а не напоминали старый веник.

Если волосы выпадают, надо пойти к врачу и досконально проверить состояние внутренних органов, так как это верный признак начинающейся болезни. И, наконец, несколько рецептов.

НАСТОЙКА ИЗ ТРАВ

Для светлых волос ромашка и розмарин. Ложку ромашки и ложку розмарина залей 3-4 стакана водки. (Это тот самый редкий случай, когда алкоголь служит красоте женщины. В основном он наносит непоправимый вред).

Настойку поставь в темное теплое место в бутылке из темного стекла. Ежедневно встряхивай бутылочку. Через 2 недели настойка готова. Затем процеди ее через марлю, вылей в чистую бутылочку и закрой пробкой.

2 раза в неделю протирай на ночь кожу головы мягкой старой зубной щеткой, смачивая ее в настойке.

ОТВАР ИЗ ХМЕЛЯ

После мытья темные волосы споласкивай отваром: горсть хмеля и горсть татарника залей литром воды, кипяти 20 минут, процеди, остуди, и отвар готов.

ЗУБЫ КАК МИНДАЛЬ

— Зубы должны выглядеть как миндаль — гладкие блестящие, белые, здоровые.

— Но не все, далеко не все могут похвалиться красивыми белыми зубами.

—Правильно. Но зато каждая может похвалиться ухоженными зубами. Я тебе объясню, что я имею в виду.

2 раза в год надо непременно показываться дантисту. Тогда все неприятности ограничиваются только страхом, маленькие дырочки залечиваются моментально. Если же ты этого не сделаешь, то все равно попадешь к дантисту, но только тогда будет боль, страх, коронки, мосты. В конце концов у тебя почти не останется собственных зубов. Часто можно встретить совсем молодых женщин, которые улыбаясь, обнажают ряд металлических зубов.

Расскажи, как ухаживать за зубами и деснами.

— Охотно. Все знают, что зубы надо чистить утром и вечером (только, к сожалению, не все это делают) зубной щеткой, на которую накладывают немного пасты или порошка.

Но не каждый знает, что щетка должна быть из щетины (нейлоновые щетки портят эмаль), что она должна быть небольшой, что чистить зубы надо сверху вниз, вдоль щелей между ними, где обычно скапливаются остатки пищи.

Кроме того, не каждый знает, что надо тереть щеткой и десны, а споласкивать рот водой комнатной температуры Если от холодной воды у тебя болит зуб, срочно иди к зубному врачу. Вообще, очень холодная и очень горячая пища и напитки не рекомендуются, так как от этого трескается эмаль.

Большую опасность представляет зубной камень. Он вызывает разрушение зубов и даже воспаление надкостницы. Снять камень может зубной врач.

Каждый раз после еды надо полоскать рот. Если нет такой возможности, например в столовой или ресторане, съешь яблоко. Для осветления зубов протирай их время от времени марлей, смоченной водой и посыпанной мелкой поваренной солью.

У некоторых женщин, особенно у тех, которые курят, на зубах появляется серый налет или желтоватый налет, кото

рый не сходит от порошка и пасты. Надо обмакнуть тряпочку в питьевую соду и протереть зубы. Затем тщательно прополоскать рот. Лучше всего ограничить себя в курении

Иногда бывает, что кусочек пищи застревает между зубов Не следует ковырять в зубах шпилькой или иголкой — лучше воспользоваться костяной зубочисткой или хорошо заточенной спичкой. Лучше всего устранить инородное тело натянутой ниткой.

Кончая лекцию, хочу заметить, что зубы надо беречь. Не перекусывай ниток, когда шьешь, не грызи твердых конфет, не разгрызай орехов. И тогда твое дыхание будет всегда свежим, приятным, а в улыбке обнажатся два ряда белых, блестящих зубов.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЭЛЕГАНТНОЙ

1. Прежде всего, если у тебя самой не слишком утонченный вкус и ты найдешь в себе мужество признаться в этом, наблюдай за женщинами твоего типа, о которых говорят, что они элегантны, старайся походить на таких женщин.

2. Следующий принцип — простота. Вспомни элегантных женщин, которых ты видела в журналах мод или на экране. В основном их туалеты очень просты, они не злоупотребляют украшениями, бантами, пряжками, шнуровками. Покрой очень прост, но модель выполнена тщательно. Простой крой облегчает уход за вещью. Ее проще гладить, стирать.

3. Третий принцип — самый важный — это чистота и аккуратность. Если мужчина может себе позволить не совсем правильно выглаженный воротничок или непришитую пуговицу (хотя и это простить трудно, особенно молодому мужчине, который может освоить простое искусство пришивания пуговиц), то женщина в плохо отглаженной юбке, с пятном на блузе не должна показываться на людях. Ей это непростительно.

Большинство мужчин не разбираются в женской моде. Попробуй спроси своего мужа, в чем была одета X. Он тебе не сможет ответить. В лучшем случае он скажет, что она была одета «хорошо» или «плохо». Обычно они говорят: «Не обратил внимания, потому что я на женщин вообще не обращаю внимания».

Но учти, что мужчина, интересующийся тобой, заметит и оторванную пуговицу на кофточке, и спущенную петлю на чулке, и пятно на юбке.

Если же ты носишь отглаженную, вычищенную и ладно сидящую одежду, о тебе все скажут, что ты одета хорошо.

Самый приятный комплимент в своей жизни я получила от своего начальника, который сказал: «Самый беленький воротничок у Анны».

Женщины, которые не любят следить за своей одеждой, должны стараться шить платья из немнущегося, не очень светлого материала и дома обязательно переодеваться в домашнюю одежду. Когда ты занимаешься хозяйством, надень хорошенький ситцевый или сатиновый фартучек.

Запомни, что даже самое красивое платье перестанет быть нарядным, если оно не отглажено и не вычищено.

4. Старайся одеваться уместно. Учитывай время дня, время года, цель выхода: работа дома или вне дома, прогулка, театр, выход в гости, пляж, спортивные соревнования и так далее. В шкафу женщины даже с очень скромным достатком должны висеть шерстяное, шелковое, ситцевые платья, костюм или жакет, плащ, зимнее пальто, несколько свитеров, блузочек, брюки, туфли на высоком и низком каблуке.

Я никогда не могу понять, как женщина может пойти в вечернем платье на пляж, в спортивных брюках в театр, в брюках и туфлях на высоких каблуках в лес или в туфлях на высоких каблуках, шелковой нарядной блузке, блестящих клипсах и шортах на прогулку и так далее. Не забывай и о муже. Старайся, чтобы он тоже одевался ко времени и к месту. Подскажи ему, какой надеть к серому пиджаку галстук, что, отправляясь в театр, надо надеть пиджак, а не свитер. Замечания делай мягко, стараясь не обидеть мужа, не испортить ему настроения.

5. Цвет одежды женщины тоже играет большую роль. Надо одеваться в зависимости от цвета лица. Кожа очень светлая, красный, голубой, светло-розовый, светло-зеленый, светло-желтый, цвет вереска. Светлая кожа — табачный, синий, желтый, голубой. Кожа цвета слоновой кости — светло-синий, цикламен, банановый. Кожа обыкновенная — цвет красного вина, зеленый, розовый. Румяное лицо — серый, темно-синий,

темно-зеленый. Оливковая кожа — кофе с молоком, оливково-зеленый, коричневый. Темно-оливковая кожа — синий, темно-зеленый, светло-голубой, рыжий. Слегка загорелая кожа — каштановый, светло-голубой, красный, серый. Загорелая кожа — горчичный. банановый, серо-зеленый.

Сейчас, мне кажется, выработалось правильное отношение к цвету. Лиловый, серый, черный не называют старушечьим, а красный, зеленый, желтый, розовый — молодежными. Наоборот: молодые девушки с удовольствием носят черный цвет, а пожилые дамы предпочитают светлые, веселые тона.

—А полные и худые женщины? Как они должны выбирать цвет?

—Видишь ли, например, говорят, что черный цвет худит. Но вспомни полных женщин на пляже в черных купальниках. Мне кажется, что таким цветом они еще больше подчеркивают недостатки фигуры. То же можно сказать и о крупных узорах. Они привлекают внимание, а полные женщины не должны концентрировать внимание на своих фигурах. Поэтому лучше выглядит мелкий, неброский рисунок.

Если уж мы заговорили о фигурах, должна тебе заметить, что очень многие женщины не отваживаются критически взглянуть на свою фигуру. А ведь лучше это сделать и постараться костюмом скрыть недостатки.

Так, например, женщины, которые не могут похвалиться тонкой талией, надевают широкий пояс с большой пряжкой, а те, у кого широкие бедра, надевают слишком узкие юбки или эластичные брюки. Женщины с такой фигурой должны надевать брюки только на лыжную прогулку, а потом сразу же переодеваться в платье, скрадывающее недостаток.

Первое и самое главное условие — определить, какая у тебя фигура.

Полные женщины должны избегать сборок, фалд, слишком ярких цветов, крупного рисунка материи, слишком высоких каблуков, очень громоздких причесок.

Маленькие худые женщины все это могут себе позволить. но тоже не теряя чувства меры.

100 МИНУТ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Попробуем с карандашом в руке выкроить время на все. Время не резина, его не растянешь. Значит надо стараться

все делать быстро. Не мечтать, убирая постель, подметая комнату и готовя завтрак.

5 минут на упражнения в постели, прежде чем встать.

10—15 минут утренней гимнастики на ковре. Как организовать свою утреннюю гимнастику? Прежде всего как следует выучи все упражнения. Упражнения должны выполняться в определенной очередности.

Итак, утренняя гимнастика:

1. Упражнения для рук и бюста.
2. Упражнения для ног.
3. Упражнения для шеи и подбородка.
4. Упражнения для мышц живота.
5. Упражнения для спины (выпрямление позвоночника).
6. Прыжки.
7. Повороты и наклоны (бедра+гибкость).
8. Упражнения на равновесие.
9. Упражнения, вырабатывающие красивую походку.

Правда ведь просто? Если ты соня и не можешь заставить себя проснуться на 20 минут раньше, гимнастику перенеси на вечер. Но если ты утром не занимаешься гимнастикой, иди на работу пешком.

И еще один совет. Когда ты хорошо научишься выполнять упражнения, продемонстрируй их «своему властелину», потом устрой соревнования, кто лучше выполнит упражнения, можешь привлечь к этому соревнованию старших детей. А затем проигравший... вне очереди моет посуду или пол. Все приведенные мной упражнения годятся и для представителей сильного пола.

С утренней гимнастикой покончено. Теперь в ванну. Быстро и тщательно чистишь зубы, потом прохладной водой и мягким мылом моешь «низ» холодной водой «верх» — особенно тщательно подбородок, грудь, подмышки.

Потом мочишь жесткую рукавицу в воде с уксусом и солью, натираешь все тело с ног до головы. На это у тебя уйдет не более 10 минут.

Затем быстро оденься, причеши волосы щеткой, подкрасься, в зависимости от сезона и погоды. Это займет 25 минут. (Сюда не входят глаженье платья, чистка обуви, пришиванге пуговицы. Все это ты делаешь заранее, вечером).

Теперь подсчитываем: 5+15+10+25=55.

На утренний туалет уходит 55 минут.

А теперь в быстром темпе отправляйся пешком на работу, навстречу дню, полному неожиданностей приятных и, что скрывать, иногда не очень приятных.

Еще раз напомню тебе: если хочешь надолго сохранить молодость, красоту и здоровье, ходи как можно больше пешком, как минимум час в день.

Если тебе не надо худеть, после обеда ляг на 10 минут с компрессом на глазах.

Вечером сними грим—это займет у тебя не больше 5 минут. Ванная в теплой воде — 15 минут и уход за лицом и руками еще 15 минут.

Теперь подсчитаем: 10+5+15+15=45; 55+45=100.

Вот и закончены все подсчеты. Всего 100 минут в сутки надо посвятить своему здоровью и красоте. Я думаю, что даже самая занятая женщина может себе это позволить.

И еще одно. Эти ежедневные 100 минут, отданные здоровью и красоте, сторицей оплатятся тебе в пожилом возрасте. Ведь, как говорит Бальзак, жизнь женщины начинается с 30 лет. До 30 лет действует обаяние молодости, после 30 быть красивой — большое искусство.

В 40 лет организм уже несколько изнашивается, истончаются стенки кровеносных сосудов. Трудно заниматься серьезно каким-нибудь видом спорта. И женщина, которая хочет быть в форме, должна ежедневно заниматься гимнастикой. Надо много ходить, плавать, кататься на лыжах, заниматься туризмом. Самый опасный наш враг — лень.

От нас зависит, когда наступит «критический возраст», от нас зависит продление прекрасной поры — молодости.

Высокая печать. Формат 60х84 1/16, Объем 2 печ. л. Цена свободная.
1991 г. Туринск, тип. Зак. 2292, тир. 10000